

FRILUFTS-AKTUELLT



**Märsta- Sigtuna
Nummer 2 –2015**

**Vandrartorpet Embarsboda välkomnar barnen till äventyr !!
Olivia Andersson klättrar glatt i den gamla vitoxeln
Olivia är ett äkta Skogsknyttebarn**



FRILUFTSLIV ÄR BEFRIANDE FÖR SINNET	3
ATT GÖRA	4
BYTESMARKNAD 2015	4
AKTIVITETSGUIDE HÖSTEN 2015	5
NYTT MEDLEMSÅR	5
FÖRÄNDRINGAR INOM REGION MÅLARDALEN	6
NYA BETECKNINGAR I FRILUFTSFRÄMJANDET	6
NYTT KANSLI I HÖST FÖR MÄRSTA-SIGTUNA	6
EMBARSBODA I SOMMARSKRUD	7
FAUNA-DEPÅ HJÄLPER NATUREN	9
HÄRLIGT BESÖK PÅ BISKOPS-ARNÖ	9
GEOCACHING VID WENNGARN	10
T Ä V L I N G	11
EMBARSBODA FEJAS INFÖR HÖSTSÄSONGEN	12
VUXENMULLE	13
ÄVENTYRSDAG	14
UTMANINGEN VID EMBARSBODA	15
INTRESSERAD AV SVENSKA FJÄLLEN ??	17
ASKAREHAGE – EN TILLGÅNG I KOMMUNEN	19
HUR GÅR DET FÖR DAMMSTUGAN – WENNGARN	21
SAMHÄLLSNÄRA NATUR –	22
SATSA PÅ UPPLANDSLEDEN !!!	23
VÄRD ATT BEVARA FÖR FRAMTIDEN	24
NYA SIGTUNA MUSEUM HAR ÖPPNAT	25
RAPPORTER	26
KAN ÄNDERNA HÄCKA HÖGT UPPE I ETT TRÄD	26
TIPSPROMENADERNA VID EMBARSBODA	27
Mulleavslutning för Älgarna den 7 juni	28
FÖRNÄMLIG PROVA-PÅ-KAJAK VID FLOTTVIK	32
VI VILL PRÖVA NYA IDEÉR - exempelvis	34
VÅRA VILDA GRANNAR I RÄVSTA NATURRESERVAT	37
VALSTADAGEN DEN 6 JUNI	38
PLATS FÖR ALLA ÅLDRAR I FRILUFTSFRÄMJANDET	39
SOMMARFJÄLL 2015 – 20 ÅRSJUBILEUM	40
SÄSONGSAVSLUTNINGEN DÖPT TILL SOMMARFESTEN	44
Tjejtrampet utmed Göta Kanal 23-28 maj 2015	45
VÅR GAMLE VILDMAN ÄR UTE PÅ SEMESTER	48
EN ANNORLUNDA BJÖRK VID EMBARSBODA	49
REGN UTE OCH SOLSKEN INNE	49
REGION/RIKS	50
Sammanställning över fortbildningar mm hösten 2015	50
DET KAN BLI TRÅNGT PÅ VINTERFJÄLLET !	51
FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA	52
ANSVAR I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA	52
PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA	53

FRILUFTSLIV ÄR BEFRIANDE FÖR SINNET

(Ordföranden har ordet)

Vår stavgångsgrupp består av tåligt folk. Vi är 10-15 personer som ger oss ut med stavarna på onsdagkvällar. Vi går överallt i kommunen och vi följer alltså årets skiftningar på nära håll..

Det var lite kärvt i början av säsongen. Vi testade Steningedalen. Där finns det backar upp och ned och slingor hit och dit. Det mörknade snabbt och plötsligt började det hagla. Haglet övergick till tungt regn. Temperaturen var +2 grader. **Vad gjorde vi egentligen där ute?** När vi genomblöta kom tillbaka till parkeringen var det trots allt med glada miner och tillfredsställt sinnelag. Vi hade ju genomfört något speciellt och vi hade gjort det tillsammans.

Friluftsförare är tåligt folk. Vi stavgångare är inte ensamma om denna upplevelse. Jag vet att Mats Ljungberg, Sven Seeman, Margareta Andersson, Margita Linder och många fler har upplevt liknande episoder i fjällen och på Mälarens vågor och isar. Friluftsförandets mål är att, med glädje, uppleva naturen tillsammans även om det tar emot ibland

Inom styrelsen arbetar vi nu med ett antal projekt som ska göra vår lokalavdelning ännu mer intressant att uppleva. Projekten innehåller äventyr, svamp, tipsfrågor, stekta strömmingar, prova på kajak, vandring, fjällturer, skridskor, och Mulle för både barn och vuxna. Vi staplar t.o.m. plastbackar på höjden med barn kämpande högst upp. Detta år satsade vi på familjefest för ledare och funktionärer nere vid Embarsboda. Det kom över 50 friluftsförare i alla åldrar.

Det är bara att hålla utkik och hänga med när det händer. Visst vill Du tillfredsställa friluftssinnet och samtidigt bättra på Dina muskler! Hösten stora begivenhet är **äventyrsdagen den 20 september**. Skriv in den i almanackan.

Bilden på framsidan: Lilla Olivia är dotter till Monika Andersson, tidigare verksam i vår styrelse och numera barnledare i Solna lokalavdelning. Olivia är också barnbarn till Margareta Andersson, vår husmor vid Embarsboda. Olivia Andersson utvecklas nu till en friluftsmänniska av första rangen.

Det är alltid med stor glädje vi tar emot tredje generationens friluftsförare vid vårt vandrartorp.

Karl-Erik Sturebrant

ATT GÖRA

BYTESMARKNAD 2015



Den 6 och 7 november är det åter dags för bytesmarknaden. Vi kommer att hålla till i Cabinen vid Forum. Skriv in detta i Din almanacka.

Vi hoppas att Du vill vara funktionär vid denna höjdpunkt på Friluftsåret och passar på att sälja/fynda. Som föranmäld funktionär slipper man inlämningsavgiften!

Välkomna !!!

AKTIVITETSGUIDE HÖSTEN 2015

- 6/9 11.00 Embarsboda öppnar för säsongen – tipspromenaderna startar.
6/9 11.00 Svampens dag. Tipspromenad Naturskyddsföreningen
9/9 17.00 Stavgång Hällsbospåret.
12/9 10.00 Landsvägscykel. Från Ishallen mot Abborrberget Väsby. Lunch/fika
13/9 11.00 Tipspromenad vid Embarsboda
16/9 17.00 Stavgång Tidlösan. Samling stenladugården.
20/9 11.00 Äventyrsdag för alla vid Embarsboda / Tipspromenad
23/9 17.00 Stavgång Steningedalen. Samling parkering mittemot Statoil
21/9 17.00 Landsvägscykel Steningedalen. Samling mittemot Statoil. Fika
27/9 11.00 Tipspromenad vid Embarsboda
30/9 17.00 Stavgång Sköndalsskogen. Samling Ishallen.
4/10 11.00 Tipspromenad vid Embarsboda
7/10 17.00 Stavgångsavslutning. Plats meddelas senare.
11/10 11.00 Tipspromenad vid Embarsboda
18/10 11.00 Tipspromenad vid Embarsboda

Se vår hemsida: friluftsförbundet.se/marsta-sigtuna

VISDOMSORD

När Du talar, upprepar du bara saker Du redan vet !

När Du lyssnar, kanske du lär Dig något nytt !

Dalai Lama



**Sandströms Elfirma sponsrar vårt vandrartorp Embarsboda
Det uppskattar vi !!!**

NYTT MEDLEMSÅR

**MISSA INTE INBETALNINGSKORTET SOM KOMMER MED NÄSTA
NUMMER AV TIDNINGEN FRILUFTSLIV !!!**

FÖRÄNDRINGAR INOM REGION MÄLARDALEN

Kanslichefen Berndt Cahn har gått i pension efter 22 år som chef. **Bertil Ahlqvist** har tillträtt befattningen som verksamhetschef och chef för personalen på regionkontoret i Hägersten.



Bertil Ahlqvist är en genuin Friluftsförare. Han har varit barnledare i Södertälje lokalavdelning i 8 år och ordförande i Södertälje lokalavdelning under 7 år. Bertil Ahlqvist har också suttit i regionstyrelsen för den då nybildade Regionen Mälardalen.

Ragnar Santesson accepterade ordförandeskapet för Region Mälardalen ytterligare 3 år. Det är skönt att Ragnar står för kontinuiteten när det nu blir nya personer både som Generalsekreterare och Verksamhetschef.

NYA BETECKNINGAR I FRILUFTSFRÄMJANDET

Vi har tidigare berättat att vår utbildningsorganisation numera heter - **Friluftsakademin**. Vi kommer också att få vänja oss vid att våra ledare i vissa fall kommer att kallas - **vårdar**.

NYTT KANSLI I HÖST FÖR MÄRSTA-SIGTUNA

Stadsbyggnadskontoret expanderar och behöver alla lokaler på Östra Bangatan. Vi måste flytta ! Det troliga är att vi kommer att husera på Frejgården vid Valsta Centrum. Det är troligt att vi får tillgång till en något större lokal, kök och ett sammanträdesrum, vilket är en positiv utveckling från Östra Bangatan.

Mer info kommer när allt är klart.

EMBARSBODA I SOMMARSKRUD



Sven-Olof Lööwf (Embarsbodagruppen) har tillverkat en ståtlig grind till Embarsboda. Den nya grinden skänker genuin torpkänsla och ger fin reklam. Det gamla cementkaret där man tvättade sina kläder pryds nu av vårblommor



Vi ser Embarsboda i intensiv sommarskrud. Det växer så att det knakar.



Blomsterängen tar sig. Naturskyddsföreningen har rensat ogräs och funderar nu på att så i ytterligare ängsblommor.



FAUNA-DEPÅ HJÄLPER NATUREN

Så här ser det ut vid Embarsboda !! Kommunen lämnar virke på marken för våra insekter och fåglar. Många individer kommer att leva i denna depå.



HÄRLIGT BESÖK PÅ BISKOPS-ARNÖ

Vädret var inte lovande den sista lördagen i maj. Vi gav oss ändå iväg till Biskops-Arnö för att vandra i dess fina natur. Eva Sagevid hade rekat en fin runda på cirka 6 kilometer.

Biskops-Arnö bjuder på det grönaste av det gröna. Där finns lövhagar med ek, bok, hassel och björk. Vi stod andäktiga framför den mäktiga Biskopseken. Detta träd är över 500 år gammalt och vid fullt liv. Just när vi stod där, utbrast näktergalen i en lovsång till oss främjare ute i naturen. Vi var på rätt plats vid rätt tidpunkt.

Biskops Arnös historia började redan på 1200-talet då ärkebiskopen i Uppsala förvärvade stället. Ärkebiskopsämbetet huserade där ända till att Gustav Vasa tog över. På 1600-talet övergick Biskops-Arnö till adeln.

Idag är Biskops-Arnö ett statligt byggnadsminne som förvaltas av Statens Fastighetsverk. Det är också Nordens Högskola. Där sker utbildning på

gymnasienivå inom områden som: Foto, film, författande, komponerande av musik och allmän kulturvetenskap. Man har också tillgång till ett förnämligt bibliotek.

Vi för vår del slog oss ned under Biskopseken och intog vår lunch på stubbar som bildade en rastplats mitt i det gröna.

Vädret höll sig ända fram till att vi mycket nöjda steg in i bilen och styrde kosan hem igen. En härlig lördag!!

Karl-Erik Sturebrant



Bild på Biskops-Arnö

GEOCACHING VID WENNGARN

Vi följer med spänning utvecklingen vid Wenngarn och deltar aktivt i Wenngarns nätverk. Camilla Wikström har dragit sitt strå till stacken genom att lägga ut 5 stycken cachar i anslutning till slottet. Camilla kunde snabbt notera att folk kom till platsen och börja leta. Olle Larsson på Wenngarn är naturligtvis medveten om vår aktivitet.



TÄVLING

Den här stolta blomman växer vid Embarsoda. **Vad heter den??** Skicka Ditt svar till – karl-erik.sturebrant@tele2.se

De tre först inkomna, rätta svaren, belönas med ett pris



EMBARSBODA FEJAS INFÖR HÖSTSÄSONGEN

Varje år, sista veckan i augusti, träffas hela Embarboda-gruppen för att städa torpet inför höstsäsongen. Golv, väggar, lampor och dörrar skuras. Det luktar friskt och gott efteråt.

Ute på tomten hittar vi vårt praktiska geni Sven-Olof Lööwf som penslar borden. Vi har inte sett honom på ett tag. På frågan var han varit svarar han att han varit uppe i sin stuga vid Höga Kusten. Hur lång tid tar det för Dig att ta Dig dit ??

Svaret blev **fem dagar**. Det är ju ganska lång tid. Hur åkte Du?? Jag cyklade!! Sven-Olof cyklade alltså ca 8-10 mil om dagen. Inga problem för denne yngling som fyllt 80!





VUXENMULLE -ETT ÅR MED FRILUFTSFRÄMJANDET

För dig, 40-55 år, som vill vara mer ute i naturen, men inte vet hur du ska göra.

Du behöver stadiga skor, ryggsäck och regnkläder. Övrig utrustning lånar vi ihop vid behov.

Medlemskap i Friluftsförbundet är obligatoriskt

Deltagaravgift 1 200 kronor

Program:

Oktober- Vandrings. Vi gör upp eld och lagar soppa

November- Allemansrätt och matlagning på stormkök

Januari- Långfärdsskridsko

Februari- Inomhusklättring

Mars- Geocaching och grillning

April- Landsvägscykel

Maj- Kajak

Juni- Vandrings med matlagning utomhus

Augusti- Avslutningsvandring med övernattnings utomhus

Vi träffas en lördag eller söndag per månad i 4-6 timmar

Anmälan och frågor till Kristina Kleiner

hakankleiner@telia.com eller 073-511 78 19

ÄVENTYRSDAG

20/9 kl 11-15

Gå en skogsrunda på 2,2 km och upplev allt du kan göra med
vår lokalavdelning

Starta vid Embarsboda eller Flottvik

Geocaching, Klättra på backar, Träffa Mulle,
Tipspromenad, Svamp- och växtkännare på plats, Prova kajak,
Klädstig, Gå på lina, Skräpstig, Baka pinnbröd och mycket mer!

Alla aktiviteter är gratis

Grilleld och Servering i Embarsboda och enklare fika vid Flottvik

För vägbeskrivning och mer info se vår hemsida

FRILUFTS
FRÄMJANDET



www.friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna

UTMANINGEN VID EMBARSBODA

En populär aktivitet är ”backstapling”. Erik och Agnetha Säfsten bidrog med detta äventyr vid sommarfesten. Hur går det till? Vi följer Oscar Sturebrant när han för första gången prövar. Vill Ni också pröva ?? Vi erbjuder denna övning vid äventyrsdagen den 20 september !! Oscar nådde 18 backar ovanpå varandra .



Allt roligt måste ha ett slut. Agnetha och Erik Säfsten stretar emot.



Vem är uppe i trädet och fäster linan? Jo, spänstiga Emelie Runfeldt !!



INTRESSERAD AV SVENSKA FJÄLLEN ??



Vår lokalavdelning har vandrat i fjällen varje år sedan 1995. Vi har täckt in hela fjällkedjan från Abisko i norr till Sälen i söder!! Vi har samtidigt skidat i svenska fjällen under vintertid. Det börjar bli dags för generationsskifte bland våra fjälledare !!

Är Du intresserad av att leda grupper i fjällen? Hör av Dig !!
Vi kan förmedla förstklassig utbildning till fjälledare.

Kontakta:

Karl-Erik Sturebrant – karl-erik.sturebrant@tele2.se

Sven Seeman - sven.seeman@friluftsframjandet.se



Naturvårdsverket och Fjällsäkerhetsrådet stipulerar numera att fjällgrupper inom Friluftetsfrämjandet (innan vandring) ska etablerat en säkerhetsplan med riskanalys.

Nedan kan vi se hur Märsta-Sigtuna tacklade denna fråga inför årets sommarvandring vid Idre Fjäll..

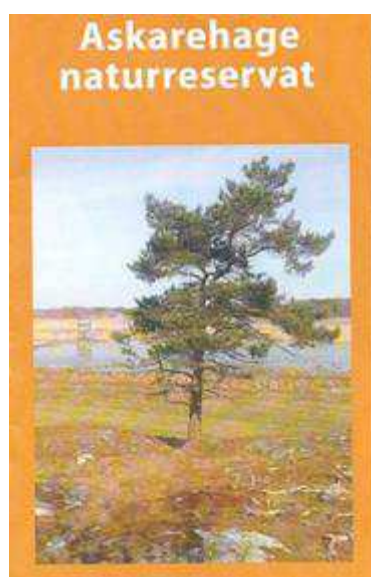
”Förebyggande säkerhetsplanering i Märsta-Sigtuna lokalavdelning inför sommarvandring vid Idre Fjäll/Grövelsjön 16 till 23 aug 2015”

- * Genomgång av deltagarnas utrustning.**
- * Provvandringar – för att klarlägga gruppens fysiska kapacitet**
- * Kommunikationslista med hemmavarande familjekontakter**
- * Kontroll om särskild medicinering förekommer inom gruppen**
- * Genomgång av vandringarna med längd och svårighetsgrad**
- * Kontroll av väder och diskussion av proviant inför varje vandring.**
- * Säkerställa tillgång till karta/ och eller kompass.**
- * Att utse hjälpledare inom gruppen**

Denna säkerhetsplan redovisas till och godkänns av certifierad fjälledare inom Region Mälardalen.

Karl-Erik Sturebrant

ASKAREHAGE – EN TILLGÅNG I KOMMUNEN



Vår nya vandringsledare (och styrelseledamot), **Eva Sagevid**, ledde vandringsgruppen till Askare Hage en solig söndag. Vi startade vid Färjestadsbron i Sigtuna och gick via Viby By, golfbanan och Wenngarns slott fram till naturreservatet. Man får uppleva all slags natur, fågel och djurliv på vägen. Lövträden är knotiga, strandängarna vida och vassbältet brett.

Det är ett öppet landskap med mjuk vandringsled. Askare hage har länge varit känd som en fin fågelokal. Hagar och stränder började växa igen, men genom röjning och bete med kor har kommunen återskapat den värdefulle naturmiljön.



HUR GÅR DET FÖR DAMMSTUGAN – WENNGARN

Dammstugan, liksom vårt gamla vandrartorp Björnkälla, byggdes under 1700-talet. Dammstugan var länge bostad för anställda vid Wenngarn, men under 2000-talet blev den en populär servering för besökare. Detta tog ett brådstörtat slut då stugan brann ned i mars 2013. Detta skedde innan Sisyfos tillträdde ägandet vid Wenngarn. Nu har man återuppbyggt Dammstugan med urgammal teknik. Det var fascinerande att studera när man la dit stock för stock. Dammen är också uppfräschad med fin växtlighet runt kanterna.

Boende på Wenngarn under 1950-talet berättar att stugan utrustades med den första TV:n på platsen. Barnen samlades i Dammstugan och kollade in de första barnprogrammen i svartvitt med en liten bild. Dom vuxna följde Olle Björk-lund under nyhetssädningarna. Spännande var det !! På vintern åkte barnen skridsko på dammen.

Dammstugan är nu åter ett populärt utflyktsmål med en förnämlig servering. När man sitter utomhus har man en förträfflig vy över Wenngarns Slott.

Karl-Erik Sturebrant



SAMHÄLLSNÄRA NATUR –

Ta en promenad i Fårhagen från Koloni-lotterna vid Lupinen fram till skogen vid Brista gård. Fin utsikt mot Odensala.



Vårt vandrartorp Embarsboda ligger i jordbruksbygd. Här skördar vår granne vid torpet.



SATSA PÅ UPPLANDSLEDEN !!!

Upplandsleden är 40 mil lång. Den är uppdelad i fyra avsnitt. **Huvudleden** startar i Knivsta och slutar norr om Älvkarleby där den ansluter till Gästrikeleden. Denna ca 25 mil långa sträcka bjuder på vandring genom öppna kulturlandskap, nord-uppländska skogar och gamla bruksorter samt fina rastställen.

Västerleden går från Siggeforasjön, via Enköping till Härjarö. **Mellanleden** går från Bålsta till Skokloster. Det senaste tillskottet är en två mil lång vandring runt Tärnsjö.

Vi känner också till Upplandsleden genom Rävsta Naturreservat via Runsa mot Upplands Väsby. Norr om Sigtuna finns idag ett avbrott på leden. Här behövs det stora insatser för att binda ihop leden genom Stockholms län med **Huvudleden**.

Sigtuna Kommun arbetar nu på att bättra på denna sträcka. Om kommunen lyckas i sitt arbete, så kan vi få till en fin sammanbunden vandring i Mellansverige.

Vill Du veta mer, kolla in Upplandsstiftelsens hemsida – upplandsstiftelsen.se eller ladda ner gratisappen "Upplandsleden" som ger GPS info och etappbeskrivningar. Stiftelsen har också medverkat i en bok som kom ut i år – Vandra Upplandsleden, utgiven av Calazo förlag.



Foto Emelie Runfeldt

VÄRD ATT BEVARA FÖR FRAMTIDEN

Mitt i vårt stressade, digitaliserade samhälle ligger fridfulla **Viby By**. Det är en oskiftad klungby med anor från 1700-talet. När man strövar fram genom byn ser det fortfarande ut som för 300 hundra år sedan. Missa inte upplevelsen!!!



NYA SIGTUNA MUSEUM HAR ÖPPNAT



Ledmotivet för den första utställningen är passande nog – **TRÄ**. Det gäller trä som man faktiskt grävt upp ur marken. Trä som under tusentalsår skyddats av lera. Muséet skriver:

” På våra breddgrader har människan alltid haft ett nära förhållande till trä! Vi har värmt oss med det, vi har byggt våra boningar och våra forskaffningsmedel med det. Vi har tillverkat våra redskap och vår konst med det. ”

På muséet kan man se ett staket från Sigtuna stad vilket restes alldeles i början av 1000-talet. Det finns också en gå-käpp från 1000-talet.

Man kan se LP-skivor av trä med årsringarna kvar. En skivspelare och en pick-up med laserstråle spelar fram årsringarnas musik.

Mitt bland allt annan finner vi vår främjarkåsa. Den är i trä och från 1000-talet. Kåsan är ett mycket gammalt dryckeskärl som alltså använts i 1000-tals år. Våra nutida kåsor är liknande, men naturligtvis av plast. Vi kan rekommendera en tur till Sigtuna Museum.

Den 21 april hade Sigtuna Kommun föreningsgala i Muséets trädgård. Sigtuna Konstföreningen vann pris som årets förening. Ett 40-tal föreningar var närvarande. Sigtuna är en föreningstät kommun.

RAPPORTER

KAN ÄNDERNA HÄCKA HÖGT UPPE I ETT TRÄD

Svaret är ja!! Jag satt och drack kaffe i allén vid Wenngarns slottsträdgård. En gräsand med två ungar stod nedanför ett träd och kallade upphetsat på någon. Maken kanske? Nej!! Plötsligt damp det ned ytterligare en unge från trädet. Ungen föll som en sten, men hoppade genast upp. Andmamman promenerade stolt iväg med sina tre ungar. Hon hade tydligen häckat högt uppe i trädet.

Karl-Erik Sturebrant



TIPSPROMENADERNA VID EMBARSBODA

Dom första tipspromenadera i vår lokalavdelning gick i Sköndalsskogen 1961 !! Vi håller fortfarande på med denna fina tradition för barn och vuxna.

Det visar sig också att vandrartorpet Embarsboda lever upp med promenaderna. Det kommer fler familjer och till torpet när man både kan gnugga geniknölarna, fika och grilla.. Vi brukar regelmässigt ha mellan 25 – 50 tipsbesökare under dessa söndagar..

Karl-Erik Breid, har som vi tidigare berättat pensionerat sig som tipsgeneral. Vi tackar honom för ett fint jobb. Ny organisatör av tipspromenaden blir Margita Linder, uppbackad av Embarsboda-gruppen. Vi kommer att kalla på tipspromenadfolket i samma veva som vi lägger upp planen för våra söndagsvärdar.

Vi välkomnar gärna ännu fler tipspromenadförfattare så att vi kan utöka antalet söndagar med tipspromenad. Det är kul att fixa frågor. Hör av Er till:

Margita Linder – margita.l@telia.com



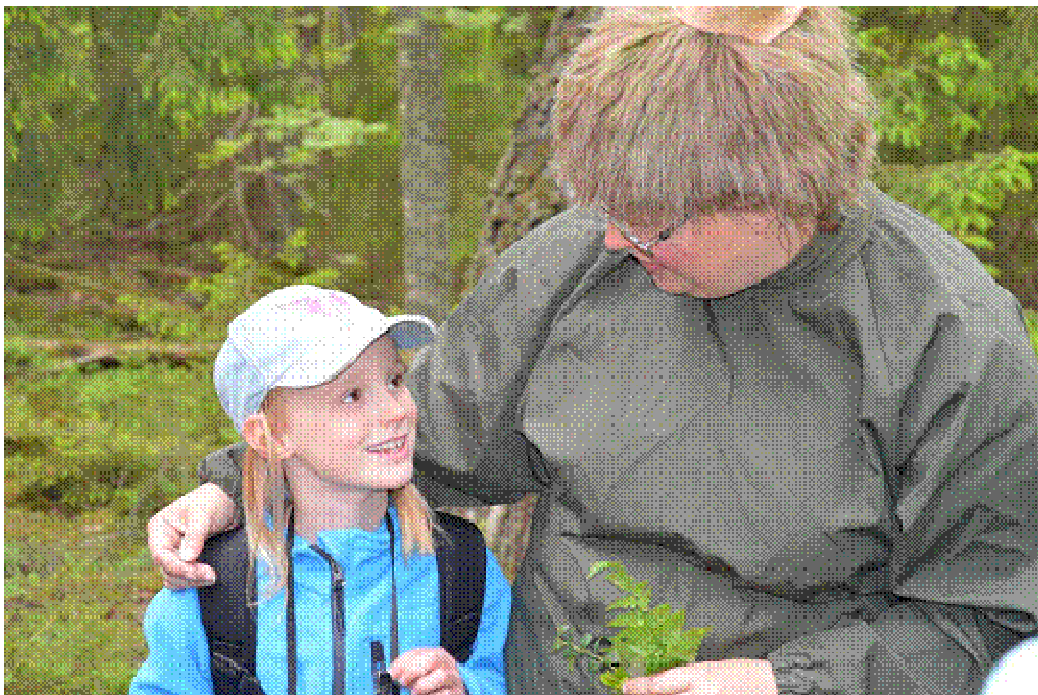
Margita Linder



Mulleavslutning för Älgarna den 7 juni
i Rävstaskogen, Björnkälla med Mullebarn och föräldrar!



Plötsligt satt Mulle på sten i skogen! Barnen var lite tveksamma först, men sen kom alla 10 Mullebarn fram och hälsade på Mulle. Vilken är min favoritfärg, frågade Mulle? Mulle viftade med några blad. – Grön svarade barnen. Jajemän, sa Mulle. Sen fick barnen leta efter ett rönblad, ekblad och lingonblad och presentera för Mulle.



Mulle uppmärksammade även Liv som fyllde 7 år denna dag. Hon fick de fina gröna bladen i present. Mulle sjöng sin egen födelsedagssång med oss alla: "Här kommer skogens Mulle, Kolikok, han har gröna kläder och en näverhatt med fjäder, skor för alla väder och svans att städa med"



Leta efter räven, uppmanade Ann-Sofie. Alla barnen letade bland stenarna och fann rätt snabbt en levande räva! Eller? Var den levande? Nej, men det var ett uppstoppat rävskinnet i alla fall. Barnen ville känna på det mjuka rävskinnet.





Ann-Sofie hade fått möjlighet att låna "en lattjo-lajbans" låda från Svenska jägarförbundet. Eftersom vi har haft som tema i vår och pratat om svenska djur fick vi se bilder på "våra" djur som Björn, Varg, Älg, Ekorre och Lo. Sedan fanns det många spännande skinn och horn i lådan. Vi kände på skogsmård, bäver, dovhjort, kronhjort, räv och mink. Vi såg älgbajs och älghorn och dovhjortshorn. Vi lekte leken "en ska bort av fyra föremål" och barnen kom med många fina egna lösningar. Alla kreativa lösningar stämde dessutom!



Mulleledare och eldmästare Lars tände två eldar för vi var många och korvarna fick inte plats på en eld.



Alla Mullebarn fick en grön (givetvis!) Mullekåsa i present och sen tog vi en gruppbild då alla våra Mullebarn var på plats! Tack för denna termin i skogen med er! Lars och jag är mycket tacksamma för alla härliga barn som vi får umgås med.
Ha en skön sommar!!

Ann-Sofie & Lars

FÖRNÄMLIG PROVA-PÅ-KAJAK VID FLOTTVIK

Att Sven Seeman är en inbiten kajakpaddlare. Det vet vi alla. Att Sven också är en entusiastisk utbildare i ämnet. Det kanske inte alla vet.



Mitt i semestertider tillbringade Sven en dag med ungdomarna Fribley från George Mason University i Virginia och American School i London samt Oscar

Sturebrant från Fridhemsplan. Alla är medlemmar i vår lokalavdelning. Det blev en givande dag med upptäckt av bäverboning och fiskljusar i arbete. Pojkarna lärde sig stiga i och ur kajaken samt paddla den på rätt sätt. Det var toppen!!

Anna Fribley-Sturebrant



VI VILL PRÖVA NYA IDEÉR - exempelvis **Prova-på kajak vid strandpromenaden och Flottvik, familjefest som säsongsavslutning och Skogsmulle för vuxna.**

Vår kajaksektion ville komma närmare allmänheten via prova på kajak vid strandpromenaden i Sigtuna. Sista söndagen i maj satsade kajaksektionen på: Prova på kajak. På plats fanns Sven och Helene Seeman, Gustaf Runfeldt, David Hjelm, Bosse Sundman och Åsa Sandgren.

Vädret blev en utmaningen. SMHI noterade 10 sekundmeter på Sigtunafjärden. Det var plus 8 grader i luften. Vi flyttade snabbt startplatsen i lä bortom Färjestadsbron.

Gustaf Runfeldt stod vägvisare i blåsten intill minigolfbanan



Borta vid Färjestadsbron var det lugnare på land och på vattnet. Kajaksektionen hade laddat upp med ett gäng kajaker och utrustning. Första eleven (stående) var på plats och fick instruktion i lämpliga paddelrörelser.



Åsa Sandgren och David Hjelm får illustrera våra kajakledare på vattnet.



VÅRA VILDA GRANNAR I RÄVSTA NATURRESERVAT

Friluftsförbundet och Naturskyddsföreningen bjöd på information om ”Våra vilda grannar” i Rävsta. **Ola Jennersten**, Naturskyddsföreningen, kunde berätta mycket om växter, bin, humlor, fåglar och fågelholkar och mycket mer.

Ett 40-tal personer från båda föreningarna kom till ett vackert Embarboda. Där kunde man fika och insupa information om vad som rör sig runt omkring oss.

Man insåg snabbt : Vad lite jag vet!!! Här var det bara att lyssna så lärde man sig mer. Vi fick veta att fågelholkar kan man sätta upp när som helst på året. Dom erbjuder inte bara skydd på våren utan även på vintern där våra övervintrande småfåglar slipper sitta ute på grenen och frysa.



Hela gruppen gick sedan vidare för att kolla vår sådd av ängsblomster. Där börjar det nu spira. Vi vet att det tar ett par år innan prakten blir komplett. Ola Jennersten representerar bl.a. WWF – Världsnaturfonden. Ola är expert på biologisk mångfald, men också på (exempelvis) på bin och tigrar !!

Karl-Erik Sturebrant

VALSTADAGEN DEN 6 JUNI

I vårt samarbete med Sigtunahem ingår att vi steker strömming på Svenska Flaggans dag. Det visar sig vara en högst populär verksamhet. På bilderna ser vi vårt bord och funktionärerna **Kristina Kleiner och Åsa Krantz** jobba på med strömming, rödlök, hårt och mjukt bröd, gravlaxsås och dricka.



PLATS FÖR ALLA ÅLDRAR I FRILUFTSFRÄMJANDET



På Nationaldagen stekte vi strömming vid vattentornet i Valsta. Jag lyssnade till en livlig kommunikation mellan två av våra funktionärer – Tove Nyström från Sigtuna och Stina Alvevik från Märsta. (Tove var också Skrinnaledare i vintras)

Dom hade faktiskt ganska kul tillsammans. Friluftsförbundet är känt för att välkomna och stimulera kommunikationen mellan alla åldrar. Det skiljer oss från de flesta andra organisationerna.

Man ska ju inte avslöja damers ålder, men jag vill ändå förmedla att ålderskillnaden mellan dessa båda faktiskt är **67 år !!** Det var inget problem.

Så det ska vara inom Friluftsförbundet !!

Kristina Kleiner

SOMMARFJÄLL 2015 – 20 ÅRSJUBILEUM

Märsta-Sigtunas sommarfjällresor firar 20 år denna sommar. Första resan gick nämligen till Storvallen/Storlien 1995. Undertecknad har haft förmånen att få delta under hela perioden.

I år begav vi oss till Idre Fjäll och skapade där en kombination med Idre, Grövelsjön och Fulufjäll. Vi vandrade mellan 16 och 23 augusti och upplevde rekordfint väder med strålande sol och temperatur mellan 20 – 25 grader.

Vi besökte Städjan och Nipfjället intill Idre, Fulufjället med Sveriges hösta vattenfall samt och Sylen/Ryvagn i Norge vid Grövelsjön. Vi åkte med våra privata bilar och hade därmed lätt att förflytta oss.

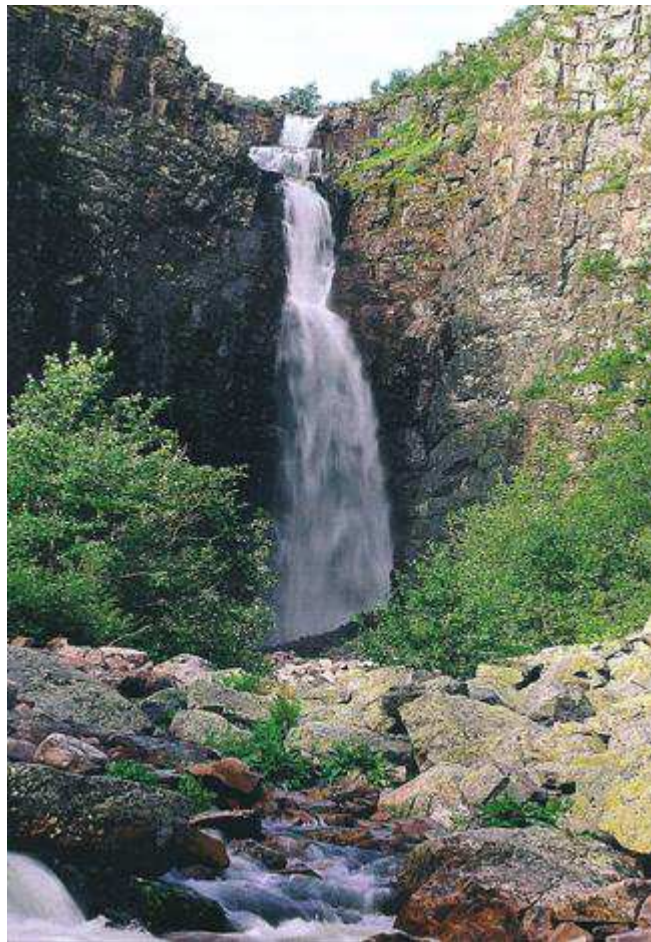
Idre Fjäll erbjuder mycket bra priser till medlemmar i Friluftsförbundet och stugorna är av modernaste snitt. En extra attraktion är det praktfulla renarna som rör sig fritt i stugbyn och på dom kringliggande vägarna. Många turister, främst holländare och tyskar var på plats. Dom hade naturligtvis inte sett vilda renar på så nära håll. Vi bjuder här på en bildkavalkad från sommarfjäll 2015.

Karl-Erik Sturebrant





Renarna var inte benägna att flytta sig från vägen, utan promenerade lugnt fram. Vi fick anpassa oss! Nedan ser vi vattenfallet Njupeskar.



När man går i dalen upp mot Njupeskar så upplever man rena paradiset. Där är ymnig vegetation och stora träd. En kraftfull bäck porlar fram.



Renarna nöjde sig inte med att vara på vägen. Dom är ytterst nyfikna och följde med oss upp på fjället. Här får vi en gemensam utsikt från Nipfjället.



Njut av den drömska utsikten mot Städjan i fjärran. Den toppen besteg vi. Det var tufft och stenigt men väl värt besväret..



Det är inte bara strävan uppåt. Man njuter också. Vi avslutar bildvisningen med en fridfull bild av Maj-Lis Vindahl vid Idre Fjäll.



SÄSONGSAVSLUTNINGEN DÖPT TILL SOMMARFESTEN

Styrelsen vill tacka ledare och funktionärer för en fint genomförd säsong. Det gör vi numera genom en sommarfest vid Embarsboda första söndagen i juni. Vi bjöd också in familjer och barn. Evenemanget började med aktiviteter både för stora och små. Sedan vidtog grillparty med grillspett, allahanda korvar och fikabuffé. Cirka 50 deltagare njöt av en regnfri söndag med god stämning.





Tjejtrampet utmed Göta Kanal 23-28 maj 2015

I år var vi fjorton som alla utom en deltagit i tidigare Tjejtramp. Vi tog pendeltåget från Märsta på morgonen till Stockholm C för byte till SJ Snabbtåg/Dubbeldäckare till Norrköping och därifrån vidare med buss till Söderköping. När vi klivit av vid hållplatsen Östra Rydsvägen enligt tidtabell skiftade vi till hyrcyklar. Sedan behövde vi bara dra våra cyklar med packning tvärs över plan in i en lummig trädgård som tillhörde Margita Linders syster och svåger. Här var vi nämligen bjudna på lunch! Glada och mätta fick vi sedan en guidning i Söderköping av Anders - svågern - och flera av oss hängde också med honom upp på Ramundberget (en tvärbrant klippvägg 70 meter över staden). Berget har präglat och skyddat staden under århundraden (precis som Klockbacken i Sigtuna). Efter att ha hämtat våra cyklar tog vi oss till STF Skeppsdockan alldeles vid Göta kanal. Sedan gav vi oss ut igen i Söderköpings årliga "kulturskymning" för att äta och ta del av festivalaktiviteterna. Vi åt middag på Österns stjärna vid åkanten innan det blev sängdags.

Söndag morgon efter städning av rummen cyklade vi till Korskullens camping för en lättare frukostbuffé. Därefter startade cykelturen på bilfria vägar utmed Göta kanal. Utmed sjön Asplången fick vi dock lägga ned mer kraft på att ömsom dra cyklarna backe upp eller ner på en skogsväg med löst grus och sten (detta bidrog till att en bestämde sig för att avbrytaturen och ordnade hemtransport från Glasbruket tisdag morgon).

Vi kom dock alla fram till Norsholm och kunde checka in på STF Kapten Billes. Här kunde vi se båtar slussas och besökte ett rökeri med goda charkuterier för matsäcksproviantering. Vi åt förbeställd middag på vandrarhemmet (som efterrätt pannacotta med halloncoullis).

Det är måndag morgontralala frukost och städning sedan dags för halva gruppen att i lätt regn färdas med båt över sjön Roxen till Berg vid västra stranden. Det blev en blöt färd både på grund av regnet och vågorna. Den första gruppen inväntade den andra vid Bergs slussar, där vi såg några båtar sänkas och höjas i kanalens slustrappa. När alla var samlade åt vi matsäcken inomhus. Vi blev nämligen inbjudna till Camillas vänner Jane och Fredrik som bjöd på kaffe och kladdkaka efteråt! En del besökte sedan Brunneby musteri. Vi cyklade vidare utmed kanalen och efter 20 km var vi framme vid STF Glasbruket, där vi övernattade efter att ha ätit en förbeställd 2-rätters middag.

Efter frukost och städning var det dags för vidare färd utmed kanalen 20 km till Motala nära Vättern. På eftermiddagen kunde vi checka in på STF Motala Verkstad, 2 km från centrum. 11 personer delade på 4-bäddsrum och 2 dubbelrum. Alla rum hade eget kök med matplats men toalett och dusch var gemensamt. I Motala finns ett välkänt motormuseum och i hamnen trevliga restauranger. Vi bestämde oss för att äta middag på Hamnkrogen som bl.a. serverade Fruti de Mare.

Efter en lätt frukostbuffé onsdag morgon cyklade vi sista etappen (**15 km**) till Vadstena och Vättern. Solen sken och alla orkade med lätthet fram till sista inkvarteringen på STF Vadstena Vandrarhem. Vi hade här bokat dubbelrum med delad dusch/toalett i huvudbyggnaden. Avslutningsmiddag åt vi på kvarterskrogen På Hörnet på samma gata.

Hemresedagen tittade vi på Vadstena och åt lunch på restaurang Vätternskutan. Vi lämnade cyklarna vid vandrarhemmet före hemfärden med buss, Expresslinjen 955 från hållplats Brandstationen intill vandrarhemmet. Vi kom till Stockholm Cityterminal enligt tidtabell kl. 18.25. Sedan återstod pendeltåget till Märsta där flera hämtades med bil.

Det blev i stort sett en lyckad tur i år också. Då bortser jag från att Göta kanal nu måste stängas av för reparation. Kan detta måne vara en följd av Tjejtrampets framfart?

Lena Hellgren



VÅR GAMLE VILDMAN ÄR UTE PÅ SEMESTER

En av våra medlemmar, **Ebba Sandström**, är på sommarjobb i populära orten Serre Chevalier i Frankrike. Serre Chevalier och är känt för sin vintersport. Skidåkningen startar strax under 3000 meters höjd.

Där är trevligt på sommaren också. Man kan cykla och vandra i i bergen. Ebba Sandström tog sig en cykeltur på den lediga dagen. Döm hennes förvåning då hon kom till lilla byn **Stawug**. Vid parkeringen välkomnade vår gamla logga.

Det är ju alltid välkommet att träffa på hemlandstoner när man är utomlands!

PS - Vi vill påpeka att Ebba Sandström var den yngsta kvinnliga deltagare, som fullföljde Vikingarännet från Uppsala in till Stockholm – **DS**



Foto: Magnus Sandström

Vi vet ännu inte hur loggan har hamnat på denna plats.

EN ANNORLUNDA BJÖRK VID EMBARSBODA

Denna säregna björk möter oss vid tipspromenaden, intill Embarsboda



REGN UTE OCH SOLSKEN INNE

Söndagarna i maj bjöd på regn och kyla. Inne i vandrartorpet Embarsboda lyste solen. Vårdarna Carina Leek och Inga-Britt Carlsson bjöd på värme !!



REGION/RIKS



Sammanställning över fortbildningar mm hösten 2015.

OBS! separata inbjudningar för varje tillfälle kommer att skickas ut till alla berörda ledare.

27 augusti	Fortsättning Karta o kompass	Södertälje
5 september	Första hjälpen, L-ABCDE – vandring	Märsta
12 september	Första hjälpen, L-ABCDE – MTB	Lida
Friluftsgård		
12 - 13 september	Inspirationsresa vandring/stavgång	Lillsved
13 september	Naturens Skafferi	
Steningedalen		
15 + 22 september	Första hjälpen, L-ABCDE	Hägersten
26 - 27 september	Inspirations o fortbildningshelg	Mariefred
26 - 27 september	Paddla canadensare	Mariefred
28 september	Skadeförebyggande träningslära	Hägersten
4 oktober	Första hjälpen, L-ABCDE – fjällvandring	Södertälje
6 oktober	Allemansrätten	Hägersten
7 + 14 oktober	Första hjälpen – Barn	Hägersten
10 oktober	Hitta Vilse	Enköping
10 - 11 oktober	prel. Inspiration o fortbildningshelg	Smörnäs/Gävle
12 oktober	Ledarskapsföreläsning	Hägersten
15 oktober	Ledarträff vandring/stavgång	Hägersten
17 oktober	Vad är mossa och vad är lav?	Sollentuna
19 oktober	Krishantering	Hägersten
22 oktober	Ledarträff – Fjäll	Hägersten
29 oktober	Meteorologi – Fjällväder	Hägersten
ej klart	prel. Inspiration o fortbildningshelg	Nyköping/Katrineholm
19 januari 2016	Första hjälpen i skidbackenHammarbybacken Under planering: Föreläsning - Näringslära Lavin0 (skid/fjälledare) Naturvård – Fjäll Karta, kompass o orientering -Fjäll Utrustning - Fjäll	

Frågor och anmälningar till dessa sker till; barbro.grans@friluftsframjandet.se

DET KAN BLI TRÅNGT PÅ VINTERFJÄLLET !

Vi har tidigare tagit del av Sven Seemans vinterberättelse ”**Var är snön?**” Den berättelsen uppstod på färden mellan Vålådalen och Ramundberget 2014. Det var dramatiskt även i hämlarna på vår fjällgrupp från Märsta-Sigtuna.

Plötsligt dök det nämligen upp ytterligare två fjällgrupper i Vålådalen. Den ena kom från Friluftsförbundet i Uppsala och den andra från Huddinge. Tyvärr hade man inte samordnat resorna. Grupperna var stora. Alla gav sig ut mot STF-stugorna på fjället. Snö var det fortfarande dåligt med i Vålådalen.

Uppsalas grupp, under ledning av Maria Rolf, fick en spännande start. En deltagare hade lånat ett par gamla skidor av en släkting. Vid starten visade det sig att skidan (från toppen) hade spruckit upp i tre delar. Den bildade liksom en blomma, vilken spretade åt alla håll. Den enda lösning var silvertape. Man lyckades få ihop skidan uppe i toppen. En vinglig färd söderut inleddes.

Stugvärdarna i Stensdalen och Gåsen blev förskräckta. Alla dessa skidåkare fick naturligtvis inte plats i sängar, utan fick ligga på golvet här och där. Region Mälardalen fick lite dåligt planeringsrykte. Maria Rolf som numera sitter i regionstyrelsen och i ledningsgrupp fjäll får ta på sig att försöka samordna resorna till vinterfjället. Dessa grupper råkade sedan ut för samma snöstorm som Sven Seemans grupp. Vindarna hade ändå lagt sig så pass att man från Helags kunde fortsätta till Fältjägaren och Ramundberget. Karl-Erik Sturebrant



FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA

ANSVAR I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA

2015

STYRELSE

Ordförande	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
V. ordf.	Bo Sundman	bo.sundman@imtech.se	0737197746
Kassör	Mari-Anne Wallin	mari-annewallin3@hotmail.com	0730278674
Sekreterare	Inga-Britt Carlsson	inga-britt.carlsson@passagen.se	0706087486
Ledamot	Ylva Strandell	ylva.strandell@tele2.se	0735310137
Ledamot	Kristina Kleiner	hakankleiner@telia.com	
0735117819			
Ledamot	Eva Sagevid	eva.sagevid@home.se	0760236825
Suppleant	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@gmail.com	0736816851
Suppleant	Åsa Krantz	asakrantz127@gmail.com	0702152204

SEKTIONSLEDARE

Gröna sidan	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@gmail.com	0736816851
Skrinna	Kristina Kleiner	hakankleiner@telia.com	0735117819
Skridsko	Mats Ljungberg	mljungberg@telia.com	0737081812
Vandring	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Kajak	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsframjandet.se	0725659845
Cykel	Kerstin Sturebrant	kerstin.sturebrant@tele2.se	0702727310
Sommarfjäll	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Vinterfjäll	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsframjandet.se	0725659845
Geocaching	Camilla Wikström	cwikstrom@telia.com	
0706672371			

ANSVAR SOMRÅDEN

Husmor	Margareta Andersson	margande003@bredband.net	0703284707
Stugfogde	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Fri-	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsframjandet.se	0725659845
lufts-	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@gmail.com	0736816851
Aktuellt	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Medlemmar	Camilla Wikström	cwikstrom@telia.com	0706672371
Friluftsmiljö	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@gmail.com	0736816851
Vikinga-	Gustaf Runfeldt	gustaf.runfeldt@gmail.com	0706816890
Rännat	Lars Hallberg	lhallberg@globalnet.net	0707476805
	Stefan Johansson	johansson147@passagen.se	0705754735
Webmaster	Ylva Strandell	ylva.strandell@swipnet.se	0735310137
Bytesmarknad	Anna Thunberg	annamargareta@rocketmail.com	0730394402

PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA

2 0 1 5

Medlemsavgifter betalas in på bankgiro 5378-9350

Medlemsavgift/år	Vuxen	Ungdom	Barn	Familj
	26- år	13-25 år	0-12 år	
	360:-	170:-	100:-	530:-

Barnaktiviteter	Knopp/Knytte/Mulle	Ströv/Frilufs/TVM
	250:-/termin	300:-/termin
	Barnskridsko/Skrinna	400:-/termin
	Förskola Mulle/Knytte	70:-/ termin
	Ledare betalar 50% av bruttokostnaden	

Bytesmarknad **Betalas vid inlämning**
5:00 per artikel
Vid försäljning tar Friluftsförbundet 20% av försäljningssumman.

	Medlem	Icke medlem	Barn
Hyra av Embarsboda	200:00	400:00 (betalas till 5013-3297)	
Tipspromenad	10:-/gång	10:-/gång	Gratis
Vandring/Cykel	20:-/gång	för dagsutflykt	
Långfärdsskridsko	50:-/gång	100:-/gång	
Hyra av stavar	20:-/gång	20:-gång	

Kajak	Tur	Turpris	Ej medlem	Kajakhyra
	1 dag	150:-	200:-	200:-
	2 dag	200:-	300:-	300:-
	3 dag	300:-	400:-	400:-
	4 dag	400:-	500:-	500:-
	Vecka	700:-	900:-	900:-

Kajakledare, men ej för den aktuella turen och ungdomar har halva priset
Kajakhyrorna är fullpris – medlemmar får rabatt 25%.
Passagerare m kajak i bil betalar kr 10:00 per mil.

Rese-ersättning Passagerare betalar kr 7:- per mil till chauffören
Vid körning för Friluftsförbundet kr 18:50 per mil